

ALIMENTS

LISTE DES ALIMENTS CONTENANT DU SEL AJOUTÉ OU DES ADDITIFS À BASE DE SODIUM.

Conserves de viande ou de poisson (anchois, maquereau, sardines, thon). Coquillages et crustacés: crevettes, huîtres, moules. Charcuteries: jambon sec type Bayonne, saucisson, chorizo, salami, lardons, bacon, pâtés, mousse de foie, mortadelle, jambon blanc, saucisses, merguez. Viandes et poissons fumés (magret de canard fumé, saumon fumé, hareng fumé). Fromages: Roquefort, bleus, Mimolette, Edam, Feta, Cantal. Les fromages tels que l'Emmenthal, le Comté, le Gruyère, la Mozzarella, le chèvre frais sont moins riches en sel. Quant aux fromages frais type faisselle, fromages blancs, suisses, ils ont un apport très faible par rapport à l'ensemble des fromages classiques. Pains, pains de mie (exceptés sans sel). Viennoiseries, brioches, madeleines, gâteaux et biscuits industriels. Condiments: olives, câpres, cornichons. Bouillon de viandes ou de légumes en cubes, fonds de sauce. Chips, biscuits apéritif, cacahuètes salées, tapenade. Fast-food: hamburger, pizza, quiche, sandwich. Aliments industriels prêts-à-consommer: nouilles, plats cuisinés surgelés ou non, steak à base de soja, cordon-bleu, soupes en briques ou lyophilisées. Sauces industrielles: mayonnaise, ketchup, moutarde, sauce soja salée et sucrée.

De nombreux aliments cuisinés et préparations industrielles contiennent des additifs à base de sodium, potassium et phosphate. En cas de maladie rénale chronique, il est recommandé de les éviter. Pour les repérer, il est conseillé de lire la liste des ingrédients de tous ces produits et d'éviter ceux qui contiennent des additifs à base de sodium avec les codes E237, E350ii, E521, E541, E554 et E576.

QUELS SONT LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN SEL?

LES PRODUITS NON TRANSFORMÉS contiennent naturellement peu de sodium, c'est la raison pour laquelle l'objectif n'est pas de les réduire. Le principal problème est l'ajout de sel et d'additifs alimentaires riches en sodium qui sont utilisés pour améliorer les qualités gustatives et la durée de conservation des aliments.

LE KCL

Le Chlorure de potassium (KCl) connu sous le nom de "sel de régime" ou "substitut de sel" est utilisé pour remplacer le sel traditionnel (Chlorure de sodium - NaCl). Il contient du potassium: ne consommez pas de "sel de régime" ou d'aliments en contenant.

LIQUIDES

En cas de maladie rénale chronique, dois-je limiter ma consommation de liquides?

En dialyse, il est nécessaire de contrôler la consommation de liquides pour éviter la rétention d'eau. Cette quantité est personnalisée et dépend du volume des urines. Parlez-en à votre néphrologue ou diététicien(ne).

L'eau est-elle le seul liquide à prendre en compte ?

Non. On compte aussi dans les liquides les jus de fruits, les sodas, la bière, le vin et les autres boissons alcoolisées ou non, ainsi que les soupes et bouillons.

Pourquoi les liquides s'accumulent-ils dans le corps en cas de maladie rénale chronique?

Lorsque les reins ne fonctionnent plus, le sel et l'eau. Tout ce qui est consommé est stocké, et la dialyse ne suffit pas à tout enlever. L'excès de liquides peut entraîner des problèmes: • Aigus: hypertension artérielle, maux de tête, visage, mains et pieds gonflés (œdèmes), difficultés à respirer (œdème pulmonaire). • Chroniques: hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral.

Que puis-je faire pour boire moins de liquides?

- Réduire ma consommation de sel.
- Réduire l'ajout de sel et la consommation d'aliments riches en sel qui favorisent la sensation de soif.
- Éviter les boissons alcoolisées. Si vous souhaitez boire du vin ou de la bière, utilisez de petits contenants, parce qu'ils compteront dans votre quantité de liquides de la journée.
- Privilégier l'eau qui ne favorisera pas la sensation de soif.
- Utiliser de fines tranches de citron, qui stimulent la salivation et limitent la sensation de soif.
- Préférer thé glacé peu sucré et citronnade à la place des sodas.
- Préparer des glaçons à la citronnade ou à d'autres parfums.
- Astuce pour aider à contrôler ma consommation de liquides: remplir une bouteille d'eau avec ma quantité de liquide de la journée, à chaque fois que je bois de l'eau ou un autre liquide (ex: café, thé, jus de fruit, etc.), je déduis de la bouteille la quantité équivalente de ce que j'ai bu, quand la bouteille est vide, c'est le signe que je ne dois pas boire davantage de liquides pour la journée.
- Indépendamment du volume, éviter la consommation de sodas, particulièrement au Cola, qui contiennent des phosphates.
- Éviter les jus de fruits (industriels) qui contiennent du sucre ajouté et des additifs à base de potassium.
- Éviter les boissons énergétiques qui contiennent du sel ou du potassium.



SODIUM





SEL ET SODIUM: EST-CE LA MÊME CHOSE? NON. **OU SE TROUVE LE SEL?**

Le **SODIUM** (Na) est un minéral naturellement présent dans les aliments. Le **SEL**, est en réalité du « chlorure de sodium » (NaCl). C'est le sel le plus couramment utilisé dans l'alimentation: 1 g de sel apporte environ 0.4 g de sodium.



Sur les étiquettes, le sel est communément appelé Sel ou **NaCl**.

Notre corps a seulement besoin de 1 à 2 g de sodium (soit environ 4 g de sel) **par jour**, alors que notre alimentation contient en moyenne environ 10 g de sel/jour. Il est donc conseillé de diminuer l'apport en sodium de 2 g par jour, ce qui représente l'équivalent de 5 g de sel par jour.



En cas de maladie rénale chronique, dois-je réduire ma consommation de **SODIUM**?

OUI. QUELQUES CONSEILS PRATIQUES:

1

Limitez la consommation des **ALIMENTS TRANSFORMÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS**.

a

Ce sont les aliments prêts-à-consommer. Ils sont **TRES riches en sel, même si vous ne les trouvez pas "salés"**.

b

Privilégiez les produits frais et la cuisine "maison".

2

LIMITEZ L'AJOUT DE SEL DANS VOS PRÉPARATIONS.

a

Utilisez herbes, épices et aromates pour remplacer le sel; ail, oignon, et poivre pour relever le goût des aliments. Vous pouvez préparer des mélanges d'herbes maison (recettes ci-dessous).

b

Si vous ne pouvez vous passer de sel, **cuisinez l'aliment (ex: les pâtes) sans sel, et ajoutez une petite pincée au dernier moment à l'assiette.** Une petite quantité doit correspondre à moins d'une petite cuillère de sel (qui apporte 3 g de sel soit 1,5 g de sodium). Souvenez-vous que la recommandation est de 5 g de sel par jour au total (soit environ 2 g de sodium par jour). Une pincée de sel et des herbes peuvent suffire à rehausser les parfums.

3

Préparez **DES EN-CAS MAISON OU COLLATIONS MAISON**, et remplacez le sel par herbes, épices et aromates.

4

Comparez les étiquettes et privilégiez les aliments **LES MOINS** riches en sel.

5

Si vous le souhaitez, faites vous-mêmes votre pain (cela peut être amusant de le préparer **MAISON**), et remplacez le sel par des herbes aromatiques. Si vous achetez votre pain en boulangerie, demandez-le de préférence sans sel.



Que puis-je utiliser **POUR REMPLACER LE SEL**?

Utilisez herbes, épices pour assaisonner vos plats et essayez ces mélanges d'aromates pour remplacer le sel au quotidien. Voici une liste de 4 mélanges possibles: CS = cuillère à soupe / cc = cuillère à café

1

1 CS ½ sel, 1 CS de paprika, 1 cc de poivre noir en grains, 1 cc d'ail en poudre.

2

2 CS de basilic ciselé, 2 CS de thym, 2 CS de zeste de citron (mélanger et conserver au frais dans un bocal hermétiquement fermé).

3

5 cc d'oignon en poudre (non salé), 1 CS d'ail en poudre, 1 CS de paprika, 1 CS de moutarde en poudre, 1 cc de thym, ½ cc de poivre blanc, ½ cc grains de céleri.

4

1 cc ¼ de grains de céleri, 2 CS de marjolaine en poudre, 2 CS de sarriette en poudre, 2 CS de thym en poudre, 1 CS de basilic en poudre.

Les recettes peuvent être adaptées en fonction des disponibilités d'**herbes aromatiques**.



EST-CE QUE JE PEUX CONSOMMER DES ALIMENTS ÉTIQUETÉS "À FAIBLE TENEUR EN SEL" SI J'AI UNE MALADIE RÉNALE CHRONIQUE?

Privilégiez toujours les aliments non transformés. Si vous voulez consommer ces produits, limitez les portions car ils peuvent contenir du chlorure de potassium (KCl) pour remplacer le sel (NaCl). Ainsi même s'ils sont moins salés, limitez leur consommation.

ATTENTION:

Sachez que tout aliment industriel contient toujours du sel ajouté. Ainsi, même si vous n'ajoutez pas de sel à la préparation, le sel est déjà là. Privilégiez les charcuteries à la coupe.